



WdR-654.

Soort oefening: Aanvallen.

Accent: Naar de zijlijn aanvallen.

Aanval is nog altijd de beste verdediging.

Het is belangrijk dat zowel de coach, maar ook de spelers kijken welke verdediging de tegenstander uitvoert.

Bij deze oefening is het de bedoeling dat vanaf positie 4 de bal strak over het net geslagen wordt naar positie 4 aan de andere kant van het net.

Voor de aanvalsopbouw wordt de bal door een speelster naar A, of de libero geslagen.

Hij geeft een pass naar positie 4 waar de aanvaller de bal naar positie 4 over het net slaat.

Omdat de afstand van 4 naar 4 niet groot is moet de aanvaller een ingehouden slag uitvoeren.

Wanneer het niveau zodanig is dat er wel voluit geslagen kan worden prima, maar tot 2^e divisie niveau zal dat vermoedelijk niet mogelijk zijn, uitzonderingen daargelaten.

Wanneer er wordt gekozen om deze aanvalslag uit te voeren kan de spelverdeler de bal strak aanspelen.

Het nadeel van een strak gegeven set-up is dat het heel moeilijk wordt om de bal lateraal, rechtdoor, aan te vallen.

Wanneer er vanaf positie 2 of 3 wordt aangevallen geldt ook dat deze spelers ook de bal naar de zijlijn moeten spelen.

Kijk voor de uitvoering naar de video.

